





Instrucciones de calentamiento para alimentos congelados de PGCPs Ciclo Escolar 2020-2021 – almuerzo y cena

* Se debe tener en cuenta: Todos los microondas y hornos varían en potencia, por lo tanto, todos los tiempos de preparación son aproximados y podría ser necesario ajustarlos.
Retirar todo envoltorio, a menos de que se indique lo contrario en las instrucciones a continuación.

PRODUCTO	HORNO 	MICROONDAS 
Burrito de frijoles y queso	Coloque el burrito en una bandeja para hornear con la costura del envoltorio volteado hacia abajo. Congelado: Calentar a 300 °F por 25 minutos. Descongelado: Calentar durante 15 minutos a 300 °F.	Colocar el producto en un plato apto para microondas. Calentar a temperatura alta durante 60 segundos, deje reposar durante 30 segundos. Calentar durante 30 segundos adicionales. Dejar reposar por 1 minuto antes de comer.
Sándwich 'fiesta' relleno de res.	Colocar el producto en una bandeja para hornear. No quitar el plástico con agujeros antes de calentar. Congelado: Calentar durante 25 minutos a 375 °F.	Abrir un extremo de la envoltura de plástico para ventilar. Colocar el producto en un plato apto para microondas. Calentar a fuego alto por 90 segundos. Esperar 1 minuto antes de comer.
Bandeja de carne y queso o Bandeja de salchicha empanizada con macarrones y queso	Colocar el producto en una bandeja para hornear. No sacar del paquete antes de calentar. Calentar a 300 °F por 25 minutos.	Haga una hendidura en el centro del plástico sobre cada compartimento de la bandeja. Calentar a fuego alto por 1 minuto. Retirar el plástico y revolver. Regresar al microondas y calentar por 30 segundos adicionales. Revuelva. Regresar al microondas y calentar por 30 segundos adicionales.
Empanada de res o de cerdo	Colocar el producto en una bandeja para hornear. Congelado: Calentar durante 15-20 minutos a 350 °F. Descongelado: Calentar a 350 °F por 12-15 minutos.	Colocar el producto en un plato apto para microondas. Calentar en fuego alto por 60-90 segundos. Esperar 10 segundos y disfrutar.
Piernas de pollo	Colocar el producto en una bandeja para hornear. Congelado: Calentar a 375 °F por 35-40 minutos.	Colocar el producto en un plato apto para microondas. Calentar a fuego alto por 4 minutos. Dejar reposar por 1-2 minutos antes de servir.
Bocaditos de pollo nuggets de pollo Pastelito de pollo / Filete Salchicha de pollo Medallones pequeños de pollo	Colocar el pollo congelado en una sola capa en una bandeja para hornear. Calentar a 350 °F por 30 minutos.	No hay instrucciones disponibles para el microondas.
Papas fritas onduladas	Dispersar las papas fritas en una sola capa en una bandeja para hornear. Calentar a 400 °F por 20-25 minutos. Gire varias veces para que las papas fritas se cocinen de manera uniforme.	No hay instrucciones disponibles para el microondas.
Vegetales congelados	No hay instrucciones disponibles para el microondas.	Colocar las verduras congeladas en un recipiente apto para microondas. Cubrir con una tapa. Agregar una pequeña cantidad de agua (2-3 cucharaditas) si lo desea. Cocinar en el microondas a temperatura alta durante 3-4 minutos. Revuelva. Repita hasta lograr la textura deseada.
Lasaña o macarrones con queso (en una bandeja)	No abrir el paquete. Congelado: Calentar a 325 °F por 35-37 minutos. Descongelado: Calentar a 325 °F por 20-23 minutos. Dejar reposar por 10 minutos antes de comer.	No abrir el paquete. Calentar a fuego alto por 3-4 minutos. Abrir el paquete, revolver y volver a tapar para cocinar de 1-2 minutos más. Dejar reposar por 1 minuto antes de comer.
Macarrones con queso o Pasta de 3 quesos (en una bolsita)	Instrucciones para la estufa: Vaciar la pasta en una sartén para saltear de 8 pulgadas o en una olla pequeña. Calentar a fuego medio a bajo durante 2 a 3 minutos. Retirar del fuego, revolver y servir.	Vaciar el contenido de la pasta en un recipiente o recipiente apto para microondas. Cubrir el recipiente con una toalla de papel húmeda. Calentar a fuego alto por 90 segundos. Retirar con cuidado del microondas y revolver antes de disfrutar.
Pollo a la naranja	Colocar el producto en una bandeja para hornear. Congelado: Calentar durante 18-20 minutos a 375 °F. Cubrir o sumergir en salsa.	No hay instrucciones disponibles para el microondas.
Tiras de queso Mozzarella empanizadas	Colocar el producto en una sola capa en una bandeja para hornear. Congelado: Calentar a 400 °F durante 13-18 minutos, girar una vez para que se cocine de manera uniforme.	No hay instrucciones disponibles para el microondas.
Sándwich relleno de pepperoni	Calentar a 350 °F por 15 minutos. Girar el producto en el horno, calentar durante 13-15 minutos adicionales.	Colocar el producto en un plato apto para microondas. Calentar a fuego alto por 2 - 2:30 minutos.

PRODUCTO	HORNO 	MICROONDAS 
Pizza de queso 4x6	Colocar el producto en una bandeja para hornear. Calentar a 325 °F por 13-16 minutos, girar una vez para que se cocine de manera uniforme.	No hay instrucciones disponibles para el microondas.
Bagel de pizza	Colocar el producto en una bandeja para hornear. Calentar a 325 °F por 7-10 minutos.	No hay instrucciones disponibles para el microondas.
Pizza con borde relleno de queso	Colocar el producto en una bandeja para hornear. Calentar a 425 °F por 10-12 minutos. Girar la sartén. Calentar durante 10-12 minutos adicionales por un total de 20-24 minutos.	No hay instrucciones disponibles para el microondas.
Rebanadas de pizza	Colocar la pizza en una bandeja para hornear. Congelado: Calentar a 350 °F por 15 a 17 minutos.	No hay instrucciones disponibles para el microondas.
Artículos de papa: trozos de papa sazonados, papas rayadas, tater tots en forma de emoji.	Colocar el producto en una sola capa en una bandeja para hornear. Calentar a 425 °F durante 8-13 minutos, girar una vez para que se cocine de manera uniforme.	No hay instrucciones disponibles para el microondas.
Plato de arroz, pollo a la naranja o pollo teriyaki (sin brócoli)	Colocar el producto en una bandeja para hornear. No retirar del envoltorio antes de calentar, perforar el plástico 3-4 veces. Calentar durante 45-50 minutos a 350 °F. Dejar reposar durante 1-2 minutos. Retirar el plástico y disfrute.	No retirar del envoltorio antes de calentar, perforar el plástico 3-4 veces. Cocinar a fuego alto durante 5-6 minutos o hasta que esté caliente. Dejar reposar por 3 minutos. Retirar con cuidado el plástico.
Pollo a la naranja en un bol arroz	Colocar el producto en una bandeja para hornear. No sacar del paquete antes de calentar. Calentar durante 40-42 minutos a 400 °F. Dejar reposar durante 1-2 minutos. Retire el plástico y disfrute.	No sacar del paquete antes de calentar. Congelado: Cocinar a fuego alto durante 5-6 minutos o hasta que esté caliente. Dejar reposar por 1 minuto antes de retirar con cuidado la tapa de plástico agujerada.
Pasta rotini con salsa de carne (en un tazón)	Colocar los tazones congelados en el horno en una bandeja para hornear. No quitar el plástico con agujeros antes de calentar. Calentar a 350 °F por 25-30 minutos. Retirar el plástico del tazón con cuidado. Revolver antes de disfrutar.	Colocar el producto en el microondas. No retirar el plástico con agujeros. Calentar a fuego alto por 6 minutos. Dejar reposar por 1 minuto antes de retirar con cuidado la tapa de plástico agujerada. Revolver la pasta antes de consumirla.
Papas fritas de camote	Colocar el producto en una sola capa en una bandeja para hornear. Calentar a 425 °F durante 8-13 minutos, girar una vez para que se cocine de manera uniforme.	No hay instrucciones disponibles para el microondas.
Relleno de carne para taco (res)	Instrucciones para la estufa: Vaciar la pasta en una sartén para saltear de 8 pulgadas o en una olla pequeña. Calentar a fuego medio a bajo durante 2 a 3 minutos. Retirar del fuego, revolver y servir.	Colocar el producto en un recipiente o tazón apto para microondas. Cubrir el recipiente con una toalla de papel húmeda. Calentar a fuego alto por 60 segundos. Retirar con cuidado del microondas y revolver antes de disfrutar.
Trozos de salchicha de pavo empanizados	Colocar el producto en una bandeja para hornear. Congelado: Calentar a 375 °F por 15-17 minutos.	No hay instrucciones disponibles para el microondas.
Hot dog de pavo (pancho)	Colocar el producto en una bandeja para hornear. Descongelado: Colocar a 350 °F por 8-10 minutos.	Colocar el producto en un plato apto para microondas. Calentar a temperatura alta durante 60 segundos, esperar 20 segundos y disfrute.
Tocino de pavo	Coloque las rebanadas de tocino en una sola capa en una bandeja para hornear. Calentar a 350 °F por 7-8 minutos.	Colocar 4-6 rebanadas de una sola capa en un plato apto para microondas forrado con una toallita de papel. Calentar en fuego alto por 15-20 segundos.

** El producto estará caliente tras calentarlo. Consuma con cautela. **

El USDA (Departamento de Agricultura de los Estados Unidos) Y el MSDE (Departamento de Educación del Estado de Maryland) ofrecen igualdad de oportunidades.